



NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“ SPALIS 2017

Užsiėmimai senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su treniruočių volais	Spalio 24 ir 27 d. 9.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Mankšta su elastingomis juostomis	Spalio 4 ir 25 d. 9.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Mankšta su kamuoliukais	Spalio 23 d. 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Senjorų vaikščiojimo grupės	Spalio 4 d. 11.00 val. – pasivaikščiojimas po sodą ir sveikatinanti mankšta Spalio 25 d. 11.00 val. - pasivaikščiojimas po sodą ir atsipalaidavimo pratimai su psichologe	Klaipėdos universiteto Botanikos sodas (Kretingos g. 92)	Registracija tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93343; Papildoma informacija el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Šokiai senjorams	Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 10.00 val. Ketvirtadieniais (spalio 5, 12, 19 ir 26 d.) 10.00 val.	Bendruomenės namai (Debreceno g. 48)	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342; Papildoma informacija el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt
Senjorų solo pramoginiai šokiai (tik moterims)	Trečiadieniais (spalio 2, 9, 16 ir 23 d.) 11.00 val.	H. Manto g. 31, 1 salė	Registracija mob. 8 615 33921, el.p. info@ltrueda.lt Papildoma informacija el. p. info@ltrueda.lt
Atvira šokių pamoka senjorams	Spalio 2 d. 11.00 val.	Danės skvere prie vaikų žaidimų aikštelės	Papildoma informacija: tel. (8 46) 31 07 92, mob. 8 640 93343, el. p. alina@sveikatosbiuras.lt P.s. esant nepalankioms oro sąlygoms pamoka neįvyks.
Užsiėmimai darbingerio amžiaus žmonėms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Kalanetika	Ketvirtadieniais (spalio 5, 12, 19 ir 26 d.) 8.30 val. ir 9.30 val. <i>Dvi grupės!</i>	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342; Papildoma informacija el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt
Stuburo stabilizavimo pratimų mankšta	Pirmadieniais (spalio 2, 16, 23 ir 30 d.) 19.00 val. Penktadieniais (spalio 13, 20 ir 27 d.) 10.00 val.	Klaipėdos Sendvario progimnazijos aktų salė (Tilžės g. 39) Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342; Papildoma informacija el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt P.s. Sendvario progimnazijoje vykstančiuose užsiėmimuose su savimi reikia turėti mankštos kilimėlį arba rankšluostį.
Zumba	Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342; Papildoma informacija el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt
Šokių pamokos: Reggaeton solo	Pirmadieniais (spalio 2, 9, 16, 23 ir 30 d.) 18.30 val.	H. Manto g. 31, 3 aukštas, 1 salė.	Registracija mob. 8 615 33921, el.p. info@ltrueda.lt Papildoma informacija el. p. info@ltrueda.lt
Šokių pamokos: Argentinietiškas tango (poromis)	Spalio 4 ir 11 d. 19.30 val.	H. Manto g. 31, 3 aukštas, 1 salė.	Registracija mob. 8 615 33921, el.p. info@ltrueda.lt Papildoma informacija el. p. info@ltrueda.lt

Užsiėmimai ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos) dalyviams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su elastingomis juostomis, volais, kamuoliukais ir kt.	Pirmadieniais ir ketvirtadieniais (spalio 2, 5, 23, 26 ir 30 d.) 16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 17 44, mob. 8 640 93 347; Papildoma informacija el. p. sandra.b@sveikatosbiuras.lt
Mankšta su kineziterapeutu	Pirmadieniais ir trečiadieniais (spalio 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 d.) 17.20 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. (8 46) 31 17 44, mob. 8 640 93 347; Papildoma informacija el. p. sandra.b@sveikatosbiuras.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Pirmadieniais (spalio 16 ir 30 d.) 17.15 val. Antradieniais (spalio 3 ir 24 d.) 17.15 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija tel. (8 46) 310751, mob. 8 615 12609, el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt arba alina@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimai vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Aikido užsiėmimai vaikams (6-15 metų)	Antradieniais (spalio 3, 10, 17 ir 24 d.) 18.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas), klubas Budokan	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija www.klaipeda.aikido.l
	Antradieniais (spalio 3, 10, 17 ir 24 d.) 17.00 val.	Taikos pr. 69 (Klaipėdos turizmo mokykla, Sporto kabinetas), klubas Budokan	Registracija mob. 8 618 77084, 8 647 19125 ; el. p. aikido@kovosmenai.lt
	Antradieniais (spalio 3, 10, 17 ir 24 d.) 15.30 val.	I. Simonaitytės g. 2 (Versmės progimnazijos sporto salėje), klubas Budokan	Papildoma informacija www.klaipeda.aikido.lt
Teatro ir gatvės pasirodymų dirbtuvės 11-17 m. paaugliams "perFORMotyvas"	Pirmadieniais (spalio 2, 9, 16 ir 23 d.) 18.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) "Aš Čia" Menų dirbtuvės	
Kūrybinės teatro dirbtuvės 6-10 m. vaikams	Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 d.) 16.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) "Aš Čia" Menų dirbtuvės	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. asciairdabar@gmail.com
Muzikos kūrimo ir dainavimo dirbtuvės 7-9 m. vaikams „Muzikos komunikacija“	Pirmadieniais (spalio 2, 9, 16 ir 23 d.) 16.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) "Aš Čia" Menų dirbtuvės	Papildoma informacija: www.facebook.com/asciairdabar/
Muzikos kūrimo ir dainavimo dirbtuvės 5-6 m. vaikams „Muzikos komunikacija“	Pirmadieniais (spalio 2, 9, 16 ir 23 d.) 17.00 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas) "Aš Čia" Menų dirbtuvės	
Užsiėmimai šeimoms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos šeimos akademija	Dėl užsiėmimų datos ir laiko teirautis nurodytais kontaktais	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė. Taikos pr. 76	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Mankštos nėščiosioms	Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)	Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 10.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimai mamai ir vaikui (nuo 3 iki 5 metų) „Linksmasis duetas“	Spalio 2 ir 4 d. 10 val.	Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas.	Registracija tel: 8 683 93531. P.S. Treniruotė vedama tik tada, kai susirenka bent 4 žmonės.
Užsiėmimai bendruomenei	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Muzikos terapija	Antradieniais (spalio 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 18.30 val.	Studija „Grock“, ligoninės g. 16, 2a., (įėjimas iš kiemo pusės)	Registracija mob. 8 600 00370; el. p. pastas@grock.lt
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai	Pirmadieniais (spalio 16 ir 30 d.) 17.15 val. Antradieniais (spalio 3 ir 24 d.) 17.15 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija tel. (8 46) 310751, mob. 8 615 12609, el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt arba alina@sveikatosbiuras.lt

Šiaurietiškojo ėjimo žygis	Spalio 25d. 17.15 val.	Vasaros estrada (Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės automobilių stovėjimo aikštelė)	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342 P.S. Su savimi rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi. Esant blogoms oro sąlygoms žygis neįvyks.
Sveiko bėgimo pamoka	Spalio 14d. 10.00 val.	Klaipėdos vasaros koncertų estrada	Registracija tel. (8 46) 31 02 68, mob. 8 640 93342 P.S. Esant blogoms oro sąlygoms pamoka neįvyks.
Pilates treniruotės	Spalio 2, 4, 6, 9 ir 11 d. 12.00 val. Spalio 2, 4, 6, 9 ir 11 d. 19.15 val.	Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas.	Registracija ir daugiau informacijos tel: 8 683 93531. P.S. Treniruotė vedama tik tada, kai susirenka bent 4 žmonės.
Treniruotės „Core Control“	Spalio 9, 11 ir 13 d. 9.00 val.	Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas.	
Treniruotės „Circle“	Spalio 2, 4 ir 6 d. 8.00 val. Spalio 5 ir 7 d. 20.00 val.	Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas.	
Svorio kontrolės programa	Spalio 3, 5, 10 ir 12 d. 19.15 val.	Liepų g. 54, 4 korpusas, 4 aukštas.	
Aikido užsiėmimai suaugusiems	Antradieniais (spalio 3, 10, 17 ir 24 d.) 19.30 val.	Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)	Registracija mob. 8 647 19125; el. p. aikido@kovosmenai.lt Papildoma informacija www.klaipeda.aikido.lt
	Trečiadieniais (spalio 4, 11, 17 ir 25 d.) 19.30 val.	Statybininkų pr. 2a (už Eduardo Balsio menų gimnazijos), klubas Budokan	

Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės tel. 8 640 93342 arba el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt; www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras